INFORMAZIONI PERSONALI del PAZIENTE

DATA:_____

Nome:	Data di nascita:	
Cognome:	Email:	
Età:	Numero telefonico:	
Città:	CAP:	
Provincia:	Codice Fiscale:	
Indirizzo:	Sesso:	

Dati antropometrici

- PESO (kg):
- ALTEZZA (cm):
- CIRCONFERENZA TORACE (cm):
- CIRCONFERENZA VITA (cm):
- CIRCONFERENZA ADDOME (cm):
- CIRCONFERENZA FIANCHI (cm);
- CIRCONFERENZA BRACCIO DX (rilassato):
- CIRCONFERENZA BRACCIO DX (contratto):
- CIRCONFERENZA COSCIA DX (sotto gluteo):
- CIRCONFERENZA COSCIA DX (media):
- CIRCONFERENZA COSCIA DX (sopra al ginocchio):
- CIRCONFERENZA POLPACCIO DX:

Biotipo:

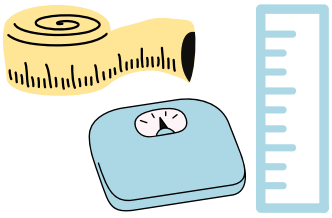
☐ GINOIDE

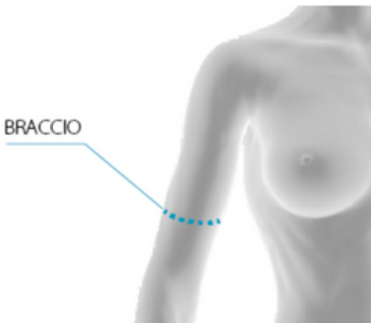
☐ INTERMEDIO

☐ ANDROIDE

GUIDA PER PRENDERE LE CIRCONFERENZE CORPOREE:

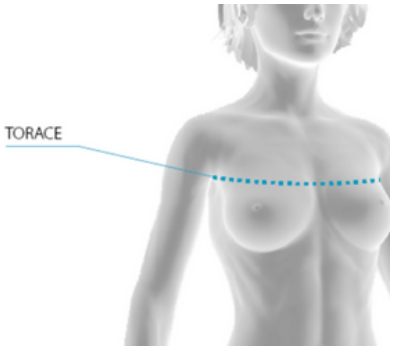
Le circonferenze corporee sono uno strumento di misurazione di indagine antropometrica. Aiutano ad una comprensione della composizione corporea dell'individuo e del suo andamento nel tempo, specialmente quando è ricercata una variazione del peso e della composizione corporea tramite un percorso dietetico e di allenamento.





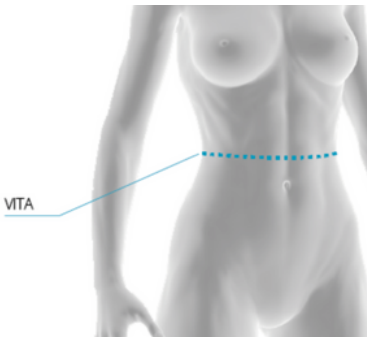
CIRCONFERENZA BRACCIO DESTRO (rilassato):
si misura in piedi partendo con le braccia lungo i fianchi; si misura a metà del braccio partendo dalla spalla al gomito, si segna il punto a metà del braccio ed in quella zona si prende la circonferenza. Il braccio rimane rilassato

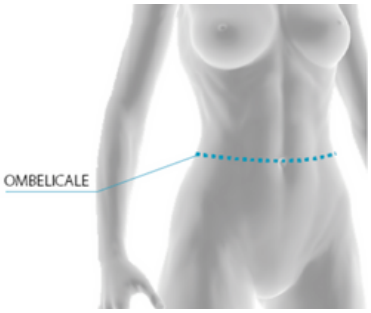
CIRCONFERENZA DEL BRACCIO DESTRO (contratto):
si esegue allo stesso modo ma con il braccio contratto.



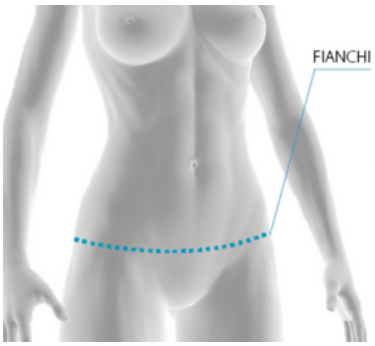
CIRCONFERENZA DEL TORACE:
si misura in piedi appena sopra ai capezzoli nell'uomo e nelle donne a livello del seno.

CIRCONFERENZA VITA:
si misura in piedi, mantenendo rilassato l'addome con le braccia lungo i fianchi. Si misura la circonferenza più stretta (in generale qualche centimetro sopra l'ombelico).



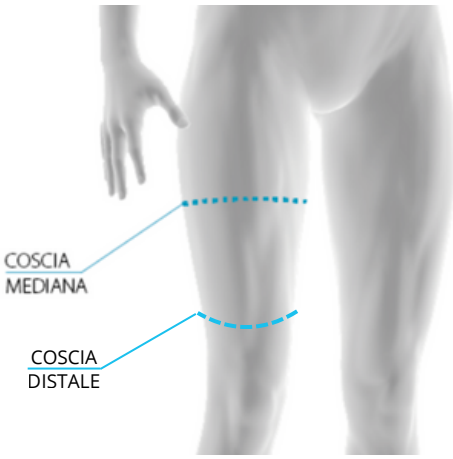


CIRCONFERENZA ADDOME:
si misura in piedi e si prende la misura a livello dell'ombelico.



CIRCONFERENZA FIANCHI:
si misura in piedi. Ci si mette di lato per prendere la massima circonferenza glutea.

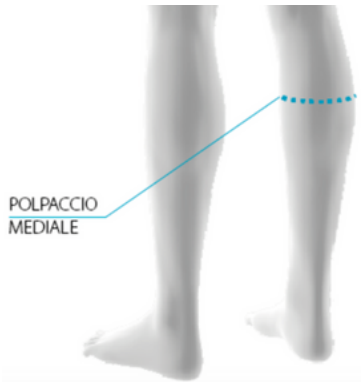
CIRCONFERENZA COSCIA DESTRA SOTTO GLUTEO:
il soggetto è in piedi e la circonferenza viene presa sotto la piega glutea.



CIRCONFERENZA COSCIA DESTRA MEDIALE:
il soggetto è in piedi e la circonferenza viene presa a metà della coscia partendo dal gluteo fino al ginocchio, si segna il punto a metà della coscia ed in quella zona si prende la circonferenza.

CIRCONFERENZA COSCIA DESTRA DISTALE:
il soggetto è in piedi e la circonferenza viene presa sopra al ginocchio.

CIRCCIRCONFERENZA POLPACCIO DESTRO MEDIALE:
viene misurata con il soggetto in piedi, l'arto piegato a 90 gradi appoggiato su un rialzo, prendendo la circonferenza massima a metà della lunghezza del polpaccio.



PERCHÉ HAI DECISO DI INIZIARE QUESTO PERCORSO?

	POCO 1	2	3	4	5 TANTISSIMO
Stile di vita	☐	☐	☐	☐	☐
Miglioramento della vita	☐	☐	☐	☐	☐
Supporto periodo di gravidanza	☐	☐	☐	☐	☐
Supporto periodo di allattamento	☐	☐	☐	☐	☐
Recupero dei valori ottimali degli esami clinici	☐	☐	☐	☐	☐
Cura di patologie/allergie	☐	☐	☐	☐	☐
Programma pre intervento chirurgico	☐	☐	☐	☐	☐
Programma post intervento chirurgico	☐	☐	☐	☐	☐
Supporto per attività sportiva agonistica	☐	☐	☐	☐	☐
Supporto per attività sportiva amatoriale	☐	☐	☐	☐	☐
Miglioramento estetico completo	☐	☐	☐	☐	☐
Miglioramento estetico localizzato	☐	☐	☐	☐	☐
Miglioramento estetico finalizzato per un evento	☐	☐	☐	☐	☐
Miglioramento estetico finalizzato per una vacanza	☐	☐	☐	☐	☐
Miglioramento estetico in previsione del periodo estivo	☐	☐	☐	☐	☐
Cambiare regime alimentare lacto ovo-vegetariano/vegano	☐	☐	☐	☐	☐
Spinta dalla famiglia o persone care	☐	☐	☐	☐	☐
Necessità professionale	☐	☐	☐	☐	☐

☐ Altro ☐ Non lo so

Firma del paziente

Firma della nutrizionista

SCHEDA DI ANAMNESI FITNESS

DATI ANAGRAFICI

Nome:

Cognome:

Città/Paese di residenza:

indirizzo mail:

Età:

Peso:

Altezza:

Anni di allenamento alle spalle:

Tipologia di allenamento:

OBIETTIVI

- Quali sono i tuoi obiettivi Fitness?

- Quante volte vuoi o puoi allenarti nel corso della settimana?

Sharon Fitness Coach
Strada Vecchia del Pinocchio, 26 60131 Ancona
sharonfitlife@gmail.com www.sharonfitnesscoach.it

- Quanto dovrebbe durare il tuo allenamento per poter essere sostenibile nel tempo?

- Vuoi allenarti in palestra, a casa o in entrambi i luoghi?

- Che lavoro fai?

- Hai subito interventi chirurgici, soffri di dolori cronici o sei affetta da qualche patologia osteo articolare, cardiovascolare o metabolica?

- Sei impegnata in una dieta specifica? (ad esempio, una chetogenica, una paleodieta, una vegana)

- Com'è il tuo stile di vita? (frenetico, rilassato, votato all'autodistruzione)

- Qual è il tuo livello di attività giornaliera? (sedentaria, leggermente attiva, attiva o molto attiva)

- Quante ore dormi per notte e durante la giornata?

- Quanti caffè consumi al giorno?

- Che tipo di attrezzatura possiedi? (allega qualche foto dell'attrezzatura che possiedi o utilizzi se vuoi allenarti a casa)

- Utilizzi integratori? (se è si quali?)

- Descrivi tre giornate alimentari tipo

AUTORIZZAZIONE & CONSENSO

Dichiaro che le informazioni fornite sono veritiere e autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi della normativa vigente (GDPR).

Firma del cliente: _____ Data: _____

Sharon Fitness Coach
Strada Vecchia del Pinocchio, 26 60131 Ancona
sharonfitlife@gmail.com www.sharonfitnesscoach.it